

ΝΟΜΠΟΥΟ ΣΟΥΖΟΥΚΙ

γκάνμπατε

Αν δεν μπορείς να σταματήσεις το κύμα,
γίνε το κύμα!

巨濤三千景 神奈川沖
波裏

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΤΙΤΙΝΑ ΣΠΕΡΕΛΑΚΗ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΙΣΤΑΚΗ



ΓΚΑΝΜΠΑΤΕ

ΝΟΜΠΟΥΟ ΣΟΥΖΟΥΚΙ

ΓΚΑΝΜΠΑΤΕ

Αν δεν μπορείς να σταματήσεις
το κύμα, γίνε το κύμα!

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΤΙΤΙΝΑ ΣΠΕΡΕΛΑΚΗ

«Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου».

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά δοκίμια
Μικρή βιβλιοθήκη σοφίας για τη ζωή
Νομπούο Σουζούκι, Γκάνμπατε. Αν δεν μπορείς
να σταματήσεις το κύμα, γίνε το κύμα!
Nobuo Suzuki, *Ganbatte. El arte japonés de vencer*
las dificultades

Μετάφραση: Τιτίνα Σπερελάκη

Υπεύθυνη έκδοσης: Ύββονη Καρούδη

Διορθώσεις: Ευαγγελία Δάλκου

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Copyright © Fransesc Miralles www.fransescmiralles.com &

Hector Garcia www.kirainet.com, 2021

Copyright © Ediciones Obelisco, S.L., 2021

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL

All rights reserved

Copyright © για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2021

Πρώτη έκδοση στην ισπανική γλώσσα από τις εκδόσεις

Obelisco, S.L., Βαρκελώνη, Ισπανία, 2021

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα,

Ιούνιος 2022

ΚΕΤ Δ451 ΚΕΠ 386/21

ISBN 978-960-16-6841-3



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),

570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Περιεχόμενα

Πρόλογος	9
1. Γκάνμπατε	15
2. Το μεγάλο κύμα της Κανάγκαουα	21
3. Τρία χρόνια καθισμένοι σ' έναν βράχο	27
4. Πέτρα που κυλάει δε χορταριάζει	31
5. Το δύσκολο και το αδύνατο	35
6. Σα... καν... καν, η αξία της υπομονής	39
7. Χάνω σημαίνει κερδίζω	43
8. Τα πιο μεγάλα ταξίδια αρχίζουν με ένα πρώτο βήμα ...	47
9. Ο τοξότης και το φεγγάρι	49
10. Οι δέκα νόμοι του γκάνμπατε για ρηξικέλευτους	53
11. Το όνειρο του Τζιρό: η τελειότητα του σοκουνίν.....	59
12. Πώς θα βγεις από την κρίση	63
13. Ελπίδα κιμπό	67
14. Ο άνθρωπος που φύτευε δέντρα.....	71
15. Η γάτα η Ταμά.....	75
16. Γκάνμπατε και Ουάμπι Σάμπι	79
17. Γιαγιά Κουσάμα.....	83
18. Οι δύο νόμοι της Μανέκι Νέκο	89
19. Ο πιο σημαντικός μυς.....	93
20. Οι δέκα νόμοι του γκάνμπατε για συγγραφείς.....	97
21. Σουχάρι: η μαεστρία των τακούμι.....	101
22. Οι μακροβιότερες επιχειρήσεις του κόσμου.....	109
23. Η μέθοδος καϊζέν	113

24. Διαλογισμός: βλέποντας τα σύννεφα να περνούν	117
25. Ο Βούδας κάτω από το δέντρο.....	121
26. Κατάνα: βάλε στόχο την ομορφιά	125
27. Η φιλοσοφία του καράτε	129
28. Τένις: το γήπεδο του πνευματικού σθένους	135
29. Αν δεν έχεις όρεξη να γυμναστείς, γκάνμπατε!	139
30. Οι δέκα νόμοι του γκάνμπατε για να είσαι σε φόρμα	143
31. Μιγιάμοτο Μούσασι: μεταμόρφωσε τον νου σου σε νερό.....	149
32. Στωικισμός και γκάνμπατε.....	153
33. Ο εχθρός σου είναι ο καλύτερός σου φίλος	159
34. Αυτό που δε βλέπεις, αλλά το αισθάνεσαι	163
35. Το πασσαλάκι και ο δρομέας	167
36. Η ομάδα Χούτ.....	171
37. Νοοτροπία μαραθωνοδρόμου.....	175
38. Ξεφορτώσου το δεύτερο βέλος	181
39. Ο μακρύς δρόμος της αγάπης.....	185
40. Οι δέκα νόμοι του γκάνμπατε για την ανθεκτική αγάπη	189
41. Άκιρα Κουρόσαουα: τα πάντα για την τελειότητα..	193
42. Η κορυφή του όρους Φούτζι.....	197
43. Η επανεφεύρεση του τροχού.....	201
44. Στα βήματα του Μάρκο Πόλο.....	205
45. Ο δρόμος των προσκυνητών	209
46. Τζόζεφ Μέρρικ: χρειάζεσαι ηρωισμό για να είσαι άνθρωπος	213
47. Κόαν	217
48. Η ζωή ως έργο τέχνης	221
49. «Μή βιάζης τὸ ταξίδι διόλου»	227
50. Οι δέκα νόμοι του γκάνμπατε	231
Κατακλείδα	235

Πρόλογος

Όποτε έρχεται ο Φρανσέσκ στην Ιαπωνία, ξέρω πως πλησιάζει μια περιπέτεια που, όταν τελειώσει, θα γίνει ο σπόρος για μια νέα δουλειά.

Κάπως έτσι μας ήρθε η έμπνευση για το πρώτο βιβλίο που γράψαμε μαζί: *Ικιγκάι, τα μυστικά της Ιαπωνίας για μια μακρά και ευτυχισμένη ζωή*.^{*} Η ιδέα γεννήθηκε καθώς κάναμε βόλτες στο Τόκιο και στην Ενόσιμα, κάτι που στη συνέχεια μας ώθησε να ταξιδέψουμε στο Όγκιμι, το χωριό των αιωνόβιων. Αυτό ήταν μόνο η αρχή· τα επόμενα χρόνια γράψαμε πολλά βιβλία ακόμα και μελετήσαμε τα θεμέλια μιας ζωής με ικιγκάι.

^{*} Στμ.: Έκτορ Γκαρθία (Κιράι) και Φρανσέσκ Μιράλλιες, *Ικιγκάι: τα μυστικά της Ιαπωνίας για μια μακρά και ευτυχισμένη ζωή* (μετάφραση Αγαθή Δημητρούκα), Αθήνα: Πατάκης, 2016.

Στα τέλη του 2019 ο Φρανσέσκ επισκέφθηκε ξανά το Όγκιμι κάνοντας τον γύρο του μισού πλανήτη, αυτή τη φορά με τις κάμερες του *National Geographic*, για να γυρίσει ένα ντοκιμαντέρ με θέμα τη μακροβιότητα. Πήγα για να συμμετάσχω στην περιπέτεια παίρνοντας το αεροπλάνο από το Τόκιο.

Οι τρικουάζ αποχρώσεις και η πελαγίσια αύρα του τσουράουμι (όπως λένε τη θάλασσα στη σχεδόν εξαφανισμένη γλώσσα του αρχιπελάγους της Οκίναουα) μου προκαλούν νοσταλγία και ταυτόχρονα μια παράξενη αίσθηση οικειότητας.

Καθώς πλησιάζαμε στο χωριό, ο Φρανσέσκ κι εγώ αισθανθήκαμε ότι το Όγκιμι έχει γίνει ήδη κομμάτι της ζωής μας.

Σχεδόν πέντε χρόνια μετά την πρώτη μας επίσκεψη, αναρωτιόμαστε πώς θα ήταν οι ηλικιωμένοι με τους οποίους συμβιώσαμε την πρώτη φορά, στο ταξίδι που είχαμε κάνει για να τους πάρουμε συνέντευξη. Ήταν πολύ ευχάριστη η έκπληξη που νιώσαμε βλέποντας ότι η Χίγκα εξακολουθούσε να είναι σε πολύ μεγάλη φόρμα.

Όταν τη γνωρίσαμε, ήταν ενενήντα έξι χρονών· τώρα, με το που μας υποδέχτηκε στο σπίτι της, μας έδειξε αμέσως με υπερηφάνεια το επίσημο πιστοποιητικό της «Αιωνόβιας», το οποίο απονέμει η ιαπωνική κυβέρνηση.

Η Χίγκα μένει σ' ένα ταπεινό μονώροφο σπίτι, που απέχει μόλις ένα λεπτό με τα πόδια από τη θάλασσα. Στο πίσω μέρος του διατηρεί ένα κηπάκι όπου εξακολουθεί να καλλιεργεί λαχανικά και, πιο

πέρα, την περιβάλλει η ζούγκλα Γιάνμπαρου, όπου λένε πως ζει το ξωτικό Μπουνάγκαγια.

Μόλις φτάσαμε, η Χίγκα έβαλε ένα αντίτυπο του *Ικιγκάι* μας στον βωμό του σαλονιού. Γονάτισε στο τατάμι και, αφού άναψε μερικά ξυλάκια θυμιάματος, έκλεισε τα μάτια και άρχισε να προσεύχεται. Πρώτα ευχαρίστησε τους προγόνους της για το γεγονός ότι εξακολουθεί να είναι ζωντανή και για να της φέρουν καλή τύχη· μετά πρόφερε τα ονόματά μας και τον τίτλο του βιβλίου μας: το πρόσφερε ως δώρο στους προγόνους της και στο χωριό γενικά.

Η ευγνωμοσύνη μας που μπορέσαμε να επισκεφτούμε ξανά τη Χίγκα και να δούμε πως εξακολουθούσε να είναι υγιής και ευτυχισμένη ήταν μεγάλη.

Την επόμενη μέρα ο φίλος μας ο Μιγιάγκι, με τον οποίο την πρώτη φορά μοιραστήκαμε πολυήμερες περιπέτειες, μας ανακοίνωσε πως ο Όσιρο, ένας από τους γηραιότερους κατοίκους του Όγκιμι, τον οποίο δε γνωρίζαμε ακόμα, ήταν πρόθυμος να μας δεχτεί.

Στα εκατόν οκτώ του χρόνια, μαζί με τον ογδονταδυάχρονο γιο του, μας καλωσόρισαν στο σπίτι τους, που βρίσκεται στην κοιλάδα δίπλα στο σπίτι της Χίγκα, αλλά κάπως πιο μακριά από τη θάλασσα. Αφήσαμε τα παπούτσια μας στο χολ και μπήκαμε ξυπόλυτοι σ' ένα μεγάλο δωμάτιο με τατάμι.

Ο Όσιρο σηκώθηκε χωρίς βοήθεια και πλησίασε για να μας χαιρετήσει. Είναι εμψυχωτικό να βλέπεις τόση ζωντανία σ' έναν άνθρωπο εκατόν οκτώ χρόνων. Μας διηγήθηκε ιστορίες από τη ζωή του, που

περιλαμβάνει αναμνήσεις από τον πόλεμο, από τον οποίο επέζησε σαν από θαύμα· λίγοι ήταν αυτοί που τα κατάφεραν στην Οκίναουα.

Μας έδειξε με υπερηφάνεια μια φωτογραφία όπου οδηγούσε τη μηχανή του την ημέρα των εκατοστών γενεθλίων του. Όταν μιλούσε για το παρελθόν, τα μάτια του έλαμπαν από εφηβική ενέργεια και ζωτικότητα.

Μετά προσφέρθηκε να βγει στον κήπο και να ποτίσει. Ο Όσιρο πόζαρε υπομονετικά μπροστά στις κάμερες του *National Geographic*. Ο γαλάζιος ουρανός είναι στολισμένος με λίγα σύννεφα, μας περιβάλλουν βουνά της ζούγκλας *Γιάνμπαρου* κι ένα ελαφρύ αεράκι φέρνει την αλμύρα της θάλασσας.

Ο αμφιτρώνας μας ξεριζώνει μερικά σικουάσα* και μας τα προσφέρει ως αποχαιρετιστήριο δώρο.

Η τελευταία ερώτηση που του έκανα ήταν:

«Ποιο νομίζεις ότι είναι το μυστικό της μακροζωίας σου;»

Και ο Όσιρο απάντησε:

«Το γκάνμπατε».

Αυτό θα μπορούσε να μεταφραστεί ως: «Έβαλα τα δυνατά μου και το έκανα όσο καλύτερα μπορούσα». Ύστερα από μερικές στιγμές σιωπής, πρόσθεσε:

«Μαϊνίτσι γκανμπατεμάσου».

* Εσπεριδοειδές που ευδοκίμει στο Όγκιμι, το οποίο, σύμφωνα με πολλές επιστημονικές μελέτες, διαθέτει μεγάλη ποσότητα νομιπετίνης, ενός πανίσχυρου αντιοξειδωτικού.

Αυτό θα μπορούσε να μεταφραστεί ως: «Βάζω τα δυνατά μου κάθε μέρα». Και ολοκλήρωσε κάθοντάς μια υπόκλιση στον Φρανσέσκ κι εμένα με μια τελευταία λέξη αποχαιρετισμού:

«Γκάνμπατε!»

Γκάνμπατε σημαίνει «πάρτε το απόφαση και βάλτε τα δυνατά σας από τώρα και στο εξής».

Χωρίς να το καταλάβει, μ' αυτό τον αποχαιρετισμό ο Όσιρο φύτεψε τον σπόρο μιας νέας ιδέας για μας.

Το γκάνμπατε δεν είναι μόνο μια λέξη, είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης της ζωής.

Το γκάνμπατε είναι νοοτροπία, μια στάση την οποία μπορούμε να μάθουμε και να εφαρμόζουμε στην καθημερινή μας ζωή.

Το γκάνμπατε είναι ένα εργαλείο για να παίρνουμε θάρρος και να ενθαρρύνουμε τους αγαπημένους μας.

Το γκάνμπατε θα μας βοηθήσει να συνεχίζουμε πάντα τον δρόμο μας με ένα χαμόγελο, ό,τι κι αν συμβεί.

Το γκάνμπατε είναι ένας μπούσουλας για να μην πέφτουμε σε λήθαργο και να μην αποθαρρυνόμαστε όταν αντιμετωπίζουμε αναπάντεχες κακοτυχίες.

Την πρώτη μας φορά στο Όγκιμι πήραμε πολλά μαθήματα από τους αιωνόβιους, μεταξύ άλλων ότι το να έχουμε ικιγκάι είναι ζωτικής σημασίας για να εκπληρώσουμε τους στόχους της ζωής μας. Αυτή η τελευταία επίσκεψή μας χάρισε ακόμα ένα

μάθημα από αυτό τον σφριγηλό άνθρωπο των εκατόν οκτώ ετών.

Τα λόγια του Όσιρο ενεργοποίησαν την επιθυμία μας να δημιουργηθεί το πρώτο βιβλίο για το γκάνμπατε.

ΕΚΤΟΡ ΓΚΑΡΘΙΑ
Οκτώβριος 2020, Τόκιο

1

Γκάνμπατε

Το γκάνμπαρου 頑張る είναι ένα γιαπωνέζικο ρήμα που θα μπορούσε να μεταφραστεί ως «βάλε τα δυνατά σου», «μην το βάζεις κάτω», «συνέχισε να προσπαθείς».

Το γκάνμπαρου 頑張る αποτελείται από τρεις χαρακτήρες:

- 頑: πεισματάρης, απείθαρχος, ξεροκέφαλος·
- 張: τεντώνω, εντείνω, σταθερός, επεκτείνω·
- る: χαρακτήρας των χιράγκανα που τίθεται στο τέλος του απαρεμφάτου των ρημάτων.

Σε πολλές κουλτούρες, όταν κάποιος γνωστός μας βρίσκεται μπροστά σε μια πρόκληση, μια δοκιμασία, έναν διαγωνισμό ή μια νέα περιπέτεια στη ζωή, του ευχόμαστε καλή τύχη. Στην Ιαπωνία

χρησιμοποιείται το ρήμα γκάνμπαρου, το οποίο στο δεύτερο ενικό πρόσωπο γίνεται γκάνμπατε 頑張つて. Το γκάνμπατε είναι ο πιο συνηθισμένος τύπος του ρήματος γκάνμπαρου και θα μπορούσε να μεταφραστεί ως: «Βάλε τα δυνατά σου και μην το βάλεις κάτω!»

Οι ρηματικοί τύποι του γκάνμπαρου που χρησιμοποιούνται πιο συχνά:

Γκάνμπαρου ή γκανμπαριμάσου 頑張る、頑張ります: πρώτο ενικό πρόσωπο, «Θα το κάνω όσο καλύτερα μπορώ!»

Γκάνμπατε 頑張つて: χρησιμοποιείται για να απευθυνθούμε σε κάποιον άλλο και για να τον εμπυχώσουμε.

Γκάνμπατε κουντασάι 頑張つてください: ίδιο με το γκάνμπατε αλλά πιο ευγενικό.

Γκάνμπαρε 頑張れ: όπως το γκάνμπατε αλλά πιο επιτακτικό, σχεδόν σαν να προστάζουμε τον άλλο.

Γκάνμπαρο ή γκανμπαριμάσο: 頑張ろう、頑張りますよ: «Ας το κάνουμε όσο καλύτερα μπορούμε», για να ενθαρρύνουμε όλα τα μέλη μιας ομάδας.

Ισοκενμεί γκάνμπατε 一生懸命頑張つて: «Κάν' το όσο καλύτερα μπορείς, δίνοντας τον καλύτερό σου εαυτό, αφιερώνοντας όλη σου τη ζωή σ' αυτό».

Όταν λέμε «καλή τύχη να 'χεις», δίνουμε την εντύπωση ότι το αποτέλεσμα βρίσκεται στα χέρια της μοίρας, πέρα από τον δικό μας έλεγχο. Αντίθετα, στα ιαπωνικά, όταν λέμε σε κάποιον γκάνμπατε, αυτό που υπονοούμε είναι ότι μεγάλο μέρος

όσων πρόκειται να αντιμετωπίσει εξαρτάται από τον ίδιο.

Είναι σημαντικό επίσης το τμήμα «όσο καλύτερα μπορείς», που εμπεριέχεται στην έννοια του γκάνμπατε, αφού αφήνει περιθώριο στην πιθανότητα να μην πάνε τα πράγματα και πολύ καλά, δεδομένου ότι κάποιες πλευρές είναι πέρα από τον δικό μας έλεγχο.

Πρόκειται για το Ουάμπι Σάμπι στοιχείο της πραγματικότητας. Η προσπάθεια είναι πιο σημαντική από την τύχη.

Το φιλοσοφικό μήνυμα του γκάνμπατε είναι: «Κάνε ό,τι μπορείς όσο καλύτερα μπορείς, κι αν τα πράγματα δεν εξελιχθούν όπως περίμενες, δεν πειράζει, δε χρειάζεται να αισθάνεσαι άσχημα, επειδή ξέρεις πως έκανες ό,τι περνούσε από το χέρι σου».

Στην Ιαπωνία χρησιμοποιούμε το γκάνμπατε καθημερινά. Μια από τις πιο συχνές χρήσεις της λέξης είναι όταν αποχαιρετούμε το πρωί την οικογένειά μας για να πάμε στη δουλειά ή στο σχολείο.

Χρησιμοποιούμε επίσης το γκάνμπατε σε αθλητικούς αγώνες, σε οποιοδήποτε είδος κοινωνικής δραστηριότητας, όταν βρισκόμαστε με έναν φίλο και αισθανόμαστε ότι πρέπει να τον εμπυχώσουμε, όταν μια φυσική καταστροφή πλήττει τα νησιά μας...

Αν έχεις κάνει ό,τι καλύτερο μπορούσες, δεν έχει σημασία αν το αποτέλεσμα δεν είναι το αναμενόμενο, επειδή μέσα σου ξέρεις πως δε χαράμισες την ευκαιρία.

Να ζεις τη ζωή σου κάνοντας τα πράγματα όσο
καλύτερα μπορείς, αξιοποιώντας τις ικανότητές
σου όσο καλύτερα γίνεται,
δείξε επιμονή,
μείνε σταθερός,
συνέχισε να προχωράς,
μην κάνεις πίσω.
Κι αν δεν καταφέρεις αυτό που επιδίωκες,
μη χάσεις το θάρρος σου,
μη νιώσεις άσχημα.
Δεν πειράζει,
έκανες ό,τι μπορούσες.

Γκάνμπατε!

頑張つて!

Ληθαργική και αναβλητική νοοτροπία	Νοοτροπία γκάνμπατε
Δε μου κάνει όρεξη.	Ξεκινάω, κι ας μη μου κάνει όρεξη.
Δεν αξίζει τον κόπο.	Αν δε δοκιμάσω, δε θα μάθω αν κάτι αξίζει τον κόπο ή όχι.
Τα παρατάω.	Αλλάζω στρατηγική με βάση όσα έμαθα και προσπαθώ ξανά.
Μπορεί να σταθώ τυχερός.	Θα το κάνω όσο καλύτερα μπορώ, έτσι ώστε να με ευνοήσει η τύχη.
Μόνο η επιτυχία έχει σημασία· αν δεν είμαι σίγουρος πως θα τα καταφέρω, δεν κάνω τίποτα.	Το πιο σημαντικό είναι να μαθαίνεις όσο κρατάει το ταξίδι.
Τι θα σκεφτούν οι άλλοι;	Τι θα σκεφτεί ο μελλοντικός εαυτός μου αν με δει μέσα από μια χρονομηχανή;
Το αποτέλεσμα είναι το πιο σημαντικό.	Το πιο σημαντικό είναι να γίνω πιο σοφός μέσω του γκάνμπατε.

2

Το μεγάλο κύμα της Κανάγκαουα: Η τέχνη της επίμονης προσπάθειας

Το *Μεγάλο κύμα της Κανάγκαουα* είναι ένα από τα πιο εμβληματικά έργα τέχνης στην ιστορία της ανθρωπότητας. Είναι δημιούργημα του καλλιτέχνη



Κατσούσικα Χοκουσάι, ειδήμονα στο ουκίγιο-ε (ιαπωνική χαρακτηρισή).

Η γκραβούρα του Χοκουσάι εξήψε τη φαντασία όχι μόνο των Ιαπώνων, αλλά ολόκληρου του κόσμου. Οι κωπήλατες βάρκες έρχονται αντιμέτωπες με τη μανία της θάλασσας, με το όρος Φούτζι να παρακολουθεί από το βάθος του ορίζοντα. Το λευκό του χιονιού πάνω στο Φούτζι έρχεται σε αντίθεση με το λευκό και το γκριζο του αφρού των κυμάτων, που μοιάζουν να ορμούν καταπάνω στους ναυτικούς με ακονισμένα νύχια.

Τι συμβαίνει δευτερόλεπτα αφοτου σκάει το κύμα; Θα ναυαγήσουν; Θα καταφέρουν να αλλάξουν ρότα ξεπερνώντας με επιδεξιότητα το κύμα; Η μόνη πιθανότητα να επιδιώσουν είναι να μη μείνουν ακίνητοι και να κωπηλατήσουν, με την ελπίδα πως θα καταφέρουν να επιπλεύσουν πάνω στο μεγάλο κύμα μέχρι να το αφήσουν πίσω τους.

Το Μεγάλο κύμα της Κανάγκαουα αντιπροσωπεύει το ιαπωνικό πνεύμα του γκάνμπατε: οι ναυτικοί δεν τα παρατούν, κωπηλατούν με όλη τους τη δύναμη για να συνεχίσουν την πορεία τους, για να ζήσουν.

Τα θαλάσσια κύματα είναι μια υπέροχη μεταφορά για τη ζωή.

Μερικές φορές υπάρχουν εποχές όπου τα πάντα πάνε πρίμα και φαίνονται να ρέουν χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα. Αισθανόμαστε σαν τους παλιούς ναυτικούς, για τους οποίους η θάλασσα δεν κρύβει κανένα μυστικό. Ό,τι κι αν επιχειρήσουμε στη ζωή

έρχεται την κατάλληλη στιγμή και είμαστε προετοιμασμένοι να το δεχτούμε. Άλλες φορές όμως αγχωνόμαστε μπροστά σε κάτι άγνωστο που ξαφνικά μας ξεπερνάει συναισθηματικά. Τότε είμαστε οι κωπηλάτες του Μεγάλου κύματος της Κανάγκασουα.

Όποια κι αν είναι η κατάσταση που αντιμετωπίζεις, υπάρχει κάτι για το οποίο μπορείς να είσαι πάντα σίγουρος: ακόμα και τα πιο γιγάντια κύματα πέφτουν πάντα προς τα εμπρός.

Μπορεί να αντιμετωπίσουμε ατυχήματα ή σε κάποιες περιόδους όλα να μας πάνε στραβά, αλλά ό,τι κι αν γίνει, μπορούμε πάντα να επιλέξουμε να πέσουμε προς τα εμπρός.

Χάραξε τη ρότα της ζωής σου με βάση το πνεύμα του γκάνμπατε.

Ο πρωτάρης ναυτικός που δεν καταφέρνει να συνηθίσει τη θάλασσα επειδή τα βρίσκει σκούρα στις φουρτούνες πάντα επιστρέφει στην ακτή έχοντας κερδίσει κάτι: ένα μάθημα.

Κάν' το όσο καλύτερα μπορείς. Ενώσου με τα κύματα και διδάξου από αυτά, ξέροντας πως κάποια θα σε ξεπεράσουν και θα σε παρασύρουν στην ακτή.

Πάντα θα υπάρχει η τρίτη επιλογή, η χειρότερη απ' όλες: ο ναυτικός μένει στην ακτή, σαν άνθρωπος που περιμένει στο σπίτι του να έρθουν καλύτερες ευκαιρίες. Αυτό τον καταδικάζει να μένει απλός θεατής της ζωής και να μη μάθει ποτέ τίποτα.

Ο Βρετανός φιλόσοφος Άλαν Γουάτς εντόπισε κάτι κοινό ανάμεσα στα κύματα και τον άνθρωπο,

την προέλευσή τους: «Δεν ήρθες σ' αυτό τον κόσμο. Βγήκες από αυτόν, σαν κύμα που αναδύεται από τον ωκεανό. Δεν είσαι ξένος εδώ πέρα».

Επιπλέον, χρησιμοποίησε αυτή τη ρυθμική κίνηση της θάλασσας για να μας αποδείξει πως δεν πρέπει να ανησυχούμε υπερβολικά για την επίπτωση των πράξεών μας σε μεγάλη κλίμακα: «Είσαι μια συνάρτηση αυτού που κάνει ολόκληρο το σύμπαν, κατά τον ίδιο τρόπο που ένα κύμα είναι συνάρτηση αυτού που κάνει ολόκληρος ο ωκεανός».

Επειδή τα κύματα μπορεί να μοιάζουν με τη ζωή:
Στη θάλασσα δεν μπορούμε να σταματήσουμε τα κύματα,

και στη ζωή δεν μπορούμε να σταματήσουμε τα γεγονότα που φέρνει μαζί του ο χρόνος καθώς περνάει.

Αν μείνουμε ακίνητοι στη θάλασσα, τα κύματα θα μας καταπιούν.

Αν μείνουμε ακίνητοι στη ζωή, η απάθεια θα μας καταβροχθίσει.

Αν δεν μπορείς να σταματήσεις το κύμα,
γίνε το κύμα.

Γκάνμπατε!

Ναυαγώ	Διασχίζω τα κύματα
Βλέπω μόλις την τελευταία στιγμή τα κύματα που πλησιάζουν.	Είμαι σε θέση να προβλέπω τα γιγάντια κύματα.
Ξανοίγομαι στη θάλασσα χωρίς να κοιτάζω τον καιρό.	Ετοιμάζομαι σχολαστικά για το ταξίδι.
Διακινδυνεύω στο ανοιχτό πέλαγος, χωρίς προετοιμασία.	Εξασκούμε με μικρά κύματα προτού πάω να αντιμετωπίσω τα μεγάλα.
Εμπιστεύομαι την τύχη.	Εμπιστεύομαι την πείρα, που με βοηθάει να προβλέπω και να διαισθάνομαι καλύτερα.
Είμαι εύθραυστος. Ναυαγώ στην πρώτη καταιγίδα.	Είμαι προσαρμοστικός. Προσαρμόζομαι στις συνθήκες της θάλασσας.



Το *Μεγάλο κύμα της Κανάγκαουα* του Κατσουσικά Χοκουσάι (1760-1849) είναι ένα από τα πιο εμβληματικά έργα τέχνης στην ιστορία της ανθρωπότητας. Οι κωπήλατες βάρκες έρχονται αντιμέτωπες με τη μανία της θάλασσας, με το όρος Φούτζι να παρακολουθεί από το βάθος του ορίζοντα. Τι συμβαίνει δευτερόλεπτα αφότου σκάει το κύμα; Θα ναυαγήσουν; Θα καταφέρουν να αλλάξουν ρότα ξεπερνώντας με επιδεξιότητα το κύμα; Η μόνη πιθανότητα να επιβιώσουν είναι να μη μείνουν ακίνητοι και να κωπηλατήσουν, με την ελπίδα πως θα καταφέρουν να επιπλεύσουν πάνω στο μεγάλο κύμα μέχρι να το αφήσουν πίσω τους. Το *Μεγάλο κύμα της Κανάγκαουα* αντιπροσωπεύει το ιαπωνικό πνεύμα του γκάνμπατε: οι ναυτικοί δεν τα παρατούν, κωπηλατούν με όλη τους τη δύναμη για να συνεχίσουν την πορεία τους, για να ζήσουν. Τα θαλάσσια κύματα είναι μια υπέροχη μεταφορά για τη ζωή.

Επειδή τα κύματα μπορεί να μοιάζουν με τη ζωή.

Στη θάλασσα δεν μπορούμε να σταματήσουμε τα κύματα,

και στη ζωή δεν μπορούμε να σταματήσουμε τα γεγονότα που φέρνει μαζί του ο χρόνος καθώς περνάει.

Αν μείνουμε ακίνητοι στη θάλασσα, τα κύματα θα μας καταπιούν.

Αν μείνουμε ακίνητοι στη ζωή, η απάθεια θα μας καταβροχθίσει.

Αν δεν μπορείς να σταματήσεις το κύμα, γίνε το κύμα.

Γκάνμπατε!

Κάνε ό,τι μπορείς, όσο καλύτερα μπορείς.

Τα πενήντα κεφάλαια του βιβλίου είναι τα βήματα για να γνωρίσουμε την ιαπωνική τέχνη της επιμονής και της προσαρμοστικότητας, που είναι και η τέχνη της υπέρβασης κάθε αντιξοότητας στη ζωή.

ISBN 978-960-16-6841-3

Βοηθ. κωδ. μηχ/σης 10841

